

Согласовано

Утверждаю: ООО Алеко
Ковалева А.В.

Ковалева А.В.

ЛЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕТЬЮ
Лето-Весна
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 24 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 1						
День 2						
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	39,4	
Итого за завтрак		425	10,3	13,0	145,8	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ				380,9	
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	1,0	0,2	19,6	
		200	0,8	0,8	83,4	
Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	91,2	
Обед					174,6	
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	
	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,1	2,4	110,3	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	69,5	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	148,3	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	2,0	0,3	86,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	61,2	
Итого за обед		680	19,0	13,8	46,0	
Полдник	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	50	3,8	4,9	566,9	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	208,5	
Итого за Полдник		250	3,9	4,9	114,0	
					322,5	
Ужин	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	19,3	18,7	413,6	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	41,7	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	94,7	
Итого за Ужин		447	22,6	18,9	550,0	
2 УЖИН	КЕФИР					
		180	5,1	4,4	92,5	
Итого за 2 ужин		180	5,1	4,4	92,5	
Всего за день:			62,7	56,0	2 087,4	
Ответственное лицо						

* Ответственное лицо

наименования блюда, массы порции, калорийности порции.